DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok I. **Nr. 7.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Akademicka l. 25.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

TREŚĆ: Gimnastyka dziewcząt. (C. d.). — Woltyże na koniu wszerz. — Pięstówka.

Gimnastyka dziewcząt.

Ćwiczenia wywijadłem trzcinowem.

Edmund Cenar.

(Ciąg dalszy).

A. Ćwiczenia wspólne wywijadłem trzcinowem.

I. Skoki, pochody i biegi na miejscu
II. Skoki, pochody i biegi z miejsca
III. Pląsy

} *a)* jednostkowe. *b)* towarzyskie.

I. Skoki, pochody i biegi na miejscu.

A. Skok szkolny 5-taktowy.

(Każde ćwiczenie 5 razy po sobie).

1. Skok w 5 taktach:

a) w postawie zasadnej:

1. napon; 2. kucznij; 3. skok z powrotem do kuczki, równocześnie wywijadłem koło wprzód; 4. napon; 5. postawa zasadna.

To samo: wywijadłem koło wstecz.
— ,, ,, wprzód (ram. skrzyżnie).
— ,, ,, wstecz ,, ,,
— ,, ,, w lewo (prawo).
— ,, ,, podwójne.

b) w postawie wykrocznej w lewo (pr.):

1. napon w post. wykrocznej; 2. kucznij w post. wykrocz.; 3. skok z powrotem do kuczki w post. wykrocz., równocześnie wywijadłem koło wprzód; 4. napon w post. wykrocz.; 5. postawa pierwotna (wykroczna).

To samo: wywijadłem koło wstecz.
— ,, ,, wprzód (ram. skrzyżnie).
— ,, ,, wstecz ,, ,,
— ,, ,, w lewo (prawo).
— ,, ,, podwójne.

c) w postawie skrzyżnej w lewo (pr.):

1. napon w post. skrzyż. w lewo (pr.); 2. kucznij; 3. skok z powrotem do kuczki w post. skrzyż. w lewo (pr.), równocześnie wywij. koło wprzód; 4. napon; 5. post. skrzyż. w lewo (pr.).

To samo: wywijadłem koło wstecz.
— ,, ,, wprzód (ram. skrzyżnie).
— ,, ,, wstecz ,, ,,
— ,, ,, w lewo (prawo).
— ,, ,, podwójne.

2. Skok w 5 taktach z urozmaicaniem doskoku:

a) w postawie zasadnej:

1. napon; 2. kucznij; 3. skok z powrotem do kuczki, równocześnie wywijadłem koło wprzód; 4. poskok na miejscu bez koła z powrotem do kuczki; 5. napon; 6. postawa zasadna.

*
* *

1. napon; 2. kucznij; 3. skok z powrotem do kuczki, równocześnie wywij. koło wprzód; 4. poskokiem: *a)* postawa wykroczna w lewo (pr.) i *b)* nawrotnie do kuczki w post. zasadnej bez koła; 5. napon; 6. postawa zasadna.

---

1. napon; 2. kucznij; 3. skok z powrotem do kuczki, równocześnie wywij. koło wprzód; 4. poskokiem: *a)* postawa skrzyżna w lewo (pr.) bez koła i *b)* nawrot do kuczki w post. zasadnej; 5. napon; 6. postawa zasadna.

---

1. napon; 2. kucznij; 3. skok z powrotem do kuczki, równocześnie wywij. koło wprzód; 4. poskokiem: *a)* postawa wykroczna w lewo, następnie *b)* wykroczna w prawo w końcu *c)* powrót do kuczki w post. zasad. — bez koła; 5. napon; 6. postawa zasadna.

---

1. napon; 2. kucznij; 3. skok z powrotem do kuczki, równocześnie wywij. koło wprzód; 4. poskokiem: *a)* postawa skrzyżna

w lewo, następnie *b)* skrzyżna w prawo, w końcu *c)* powrót do kuczki w post. zasad. — bez koła; 5. napon; 6. postawa zasadna.

*
* *

1. napon; 2. kucznij; 3. skok z powrotem do kuczki, równocześnie wywij. koło wprzód; 4. poskokiem $^1/_4$ obrotu w lewo (pr.) do kuczki — bez koła; 5. napon; 6. postawa zasadna.

---

1. napon; 2. kucznij; 3. skok z powrotem do kuczki, równocześnie wywij. koło wprzód; 4. poskokiem $^1/_2$ obrotu w lewo (pr.) do kuczki — bez koła; 5. napon; 6. postawa zasadna.

---

1. napon; 2. kucznij; 3. skok z powrotem do kuczki, równocześnie wywij. koło wprzód; 4. poskokiem $^3/_4$ obrotu w lewo (pr.) do kuczki — bez koła; 5. napon; 6. postawa zasadna.

---

1. napon; 2. kucznij; 3. skok z powrotem do kuczki, równocześnie wywij. koło wprzód; 4. poskokiem $^4/_4$ obrotu w lewo (pr.) — bez koła; 5. napon; 6. postawa zasadna.

To samo: w 3 takcie: wywijadłem koło wstecz.
— ,, ,, ,, wprzód (ram. skrzyż.).
— ,, ,, ,, wstecz ,, ,,
— ,, ,, ,, w lewo (prawo).
— ,, ,, ,, podwójne.

To samo: w 4 takcie dodać wywijadłem takie same koło, jak w 3 takcie.

To samo: w 3 takcie inne, w 4 takcie inne koło.

b) w postawie wykrocznej w lewo (pr.):

1. napon; 2. kucznij; 3. skok z powrotem do kuczki w wykroku w lewo, równocześnie wywij. koło wprzód; 4. poskok na miejscu — bez koła, z powrotem do kuczki w wykroku; 5. napon; 6. postawa wykroczna.

— Podobnie w postawie wykrocznej w prawo.

*
* *

1. napon; 2. kucznij; 3. skok z powrotem do kuczki w wykr. w lewo, równocz. wywij. koło wprzód; 4. poskokiem: *a)* postawa wykroczna w prawo, *b)* napowrót do kuczki w post. wykr. w lewo, bez koła; 5. napon; 6. postawa wykroczna.

— Podobnie w postawie wykrocznej w prawo.

---

1. napon; 2. kucznij; 3. skok z powrotem do kuczki w wykr. w lewo, równocześnie wywij. koło wprzód; 4. poskokiem: *a)* post.

skrzyżna w lewo, *b)* napowrót wykrocz. w lewo, bez koła; 5. napon; 6. postawa wykroczna.

— Podobnie w postawie wykrocznej w prawo.

*

* *

1. napon; 2. kucznij; 3. skok z powrotem do kuczki w post. wykr. w lewo (pr.), równocześnie wywij. koło wprzód; 4. napon; 5. (bez poskoku) $^1/_2$ obrotu (na palcach) w prawo, do wykroku w prawo.

---

1. napon; 2. kucznij; 3. skok z powrotem do kuczki w post. wykrocz. w lewo, równocześnie wywij. koło wprzód; 4. poskokiem $^1/_4$ ($^1/_2$, $^3/_4$, $^4/_4$) obrotu w lewo do postawy wykrocznej w lewo (pr.), bez koła; 5. napon; 6. postawa wykroczna.

— Podobnie w postawie wykrocznej w prawo.

To samo: w 3 takcie: wywijadłem koło wstecz.
— ,, ,, ,, wprzód (ram. skrzyż.).
— ,, ,, ,, wstecz ,, ,,
— ,, ,, ,, w lewo (prawo).
— ,, ,, ,, podwójne.

To samo: w 4 takcie dodać wywijadłem takie same koło, jak w 3 takcie.

To samo: w 3 takcie inne — w 4 takcie inne koło.

c) w postawie skrzyżnej w lewo (pr.):

1. napon; 2. kucznij; 3. skok z powrotem do kuczki w post. skrzyżnej w lewo, równocześnie wywij. koło wprzód; 4. poskok z powrotem do kuczki w post. skrzyż. w lewo — bez koła; 5. napon; 6. postawa skrzyżna.

— Podobnie w postawie skrzyżnej w prawo.

*

* *

1. napon; 2. kucznij; 3. skok z powrotem do kuczki w post. skrzyżnej w lewo, równocześnie wywij. koło wprzód; 4. poskokiem: *a)* post. skrzyżna w prawo, *b)* post. skrzyżna w lewo z kuczką; 5. napon; 6. postawa skrzyżna.

— Podobnie w postawie skrzyżnej w prawo.

*

* *

1. napon; 2. kucznij; 3. skok z powrotem do kuczki w post. skrzyżnej w lewo (pr.), równocześnie wywij. koło wprzód; 4. na palcach (bez poskoku) $^1/_2$ obrotu w prawo do postawy skrzyżnej w prawo z kuczką; 5. napon; 6. postawa skrzyżna; 7. zmiana skokiem do postawy pierwotnej.

— Podobnie w postawie skrzyżnej w prawo.

(C. d. n.).

Woltyże na koniu wszerz.

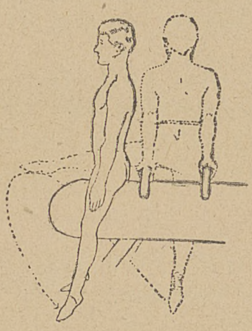
Napisał ANTONI DURSKI.

(Ciąg dalszy).

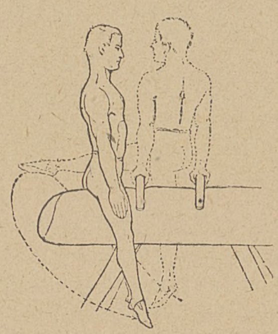
β) Z podporu tyłem (na obu łękach).

1. Wsiad wstecz lewą, na grzbiet (ryc. 24.): ćwiczący z podporu tyłem wykonywa przemach lewą nogą wstecz, odtrącając się rękami od łęków, obraca się w lewo i dosiada rozkrocznie na grzbiet konia.

2. Wsiad wstecz lewą, do siodła: ćwiczący wykonywa przemach lewą wstecz, po pod lewą rękę (po nad tylny łęk), obraca się w lewo do siadu rozkrokiem w siodle.



Ryc. 24.



Ryc. 25.

3. Wsiad prawą wprzód, na grzbiet (ryc. 25.): ćwiczący wykonywa z podporu tyłem (lewa ręka podchwytem) przemach prawą nogą wprzód, obraca się w lewo, odtrącając się prawą ręką, dosiada rozkrocznie na grzbiet konia.

4. Wsiad prawą wprzód, do siodła: ćwiczący wykonywa przemach prawą wprzód, po pod lewą rękę, po nad tylny łęk i, obracając się w lewo, wsiada rozkrocznie do siodła.

d) Wsiady szermiercze.

Wsiady szermiercze wykonywa ćwiczący z rozbiegu, podpierając się tylko jedną ręką (w drugiej broń) i odbijając się jedną nogą.

α) Wprzód.

1. Wsiad szermierczy prawą wprzód, na grzbiet: ćwiczący (z krótkiego rozbiegu) odbija się lewą nogą, podpiera się lewą ręką na tylnym łęku i wykonywa przemach prawą nogą wprzód, dosiada rozkrokiem na grzbiet konia.

2. Wsiad szermierczy prawą wprzód, do siodła: ćwiczący (z rozbiegu) odbija się lewą nogą, podpiera się lewą ręką

na przednim łęku, wykonywa przemach prawą wprzód, po nad tylny łęk do siadu rozkrokiem w siodle.

3. Wsiad szermierczy prawą wprzód, na kark: ćwiczący (z rozbiegu) odbija się lewą, podpiera się lewą na karku konia, wykonywa przemach prawą wprzód, po nad oba łęki, do siadu rozkrokiem, na kark konia.

β) Wstecz.

1. Wsiad szermierczy prawą wstecz, na kark: ćwiczący (z rozbiegu) odbija się lewą nogą, lewą ręką podpiera się na przednim łęku, wykonywa przemach prawą nogą wstecz i, obracając się w prawo, siada rozkrokiem na kark konia.

2. Wsiad szermierczy prawą wstecz, do siodła: ćwiczący (z rozbiegu) odbija się lewą nogą, podpiera się lewą ręką na tylnym łęku, wykonywa przemach prawą wstecz, po nad przedni łęk i siada rozkrokiem w siodle.

3. Wsiad szermierczy prawą wstecz, na grzbiet: ćwiczący (z rozbiegu) odbija się lewą nogą, podpiera się lewą ręką na grzbiecie konia, wykonywa przemach prawą wstecz, po nad oba łęki i siada rozkrokiem na grzbiet.

e) Wsiady wolne.

Wsiady wolne wykonywa ćwiczący z rozbiegu, odbijając się jedną nogą, bez podpierania się rękami na koniu.

α) Wprzód.

1. Wsiad wolny prawą wprzód, na grzbiet: ćwiczący (z rozbiegu) odbija się lewą nogą, wykonywa — nie podpierając się wcale rękami na koniu — przemach okroczny prawą nogą wprzód (przemach w locie) i, obracając się w lewo, dosiada rozkrokiem na grzbiet konia.

2. Wsiad wolny prawą wprzód, do siodła: zupełnie tak samo, jak poprzedni, przemachem w locie po nad tylny łęk.

3. Wsiad wolny prawą wprzód, na kark: zupełnie tak samo, jak poprzedni, przemachem w locie po nad oba łęki.

β) Wstecz.

1. Wsiad wolny lewą wstecz, na grzbiet: ćwiczący (z rozbiegu) odbija się prawą nogą, wykonywa — nie podpierając się wcale rękami na koniu — przemach okroczny lewą nogą wstecz i, obracając się w lewo, dosiada rozkrokiem na grzbiet konia.

2. Wsiad wolny lewą wstecz, do siodła: zupełnie tak samo, jak poprzedni, przemachem w locie po nad tylny łęk.

3. Wsiad wolny lewą wstecz, na kark: zupełnie tak samo, jak poprzedni, przemachem w locie po nad oba łęki.

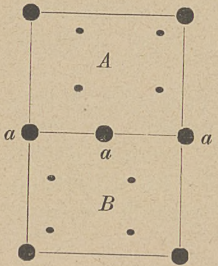
(C. d. n.).

Pięstówka.

(Najnowsze przepisy ogłoszone przez centr. Wydział Tow. gier i zabaw ludowych w Niemczech).

---

1. Boisko: prostokątna równa murawa, krótko strzyżona lub tok. Długość boiska 40 *m*, szerokość dla początkujących 30 *m* — normalna 20 *m*, dla wprawnych graczów 15 *m*. — Granice boiska (prostokąta) muszą być oznaczone białymi pasami wapiennymi lub chorągiewkami.



W samym środku boiska, na poprzek, w wysokości 2 *m* ponad ziemią rozpina się gruby sznur lub białą (czerwoną) wstążeczkę na trzech żerdkach *(a a a)*.

2. Przybory: piłka dęta (footbal) o średnicy 20—25 *cm*, 3 żerdki 2 *m* wysokie, 4 chorągiewki do oznaczenia rogów, gruby sznur lub wstążka czerwona (biała), szerokości 1·5—2 *cm*.

3. Liczba grających: po każdej stronie wynosić może najwyżej po 5 — najlepiej gra się, gdy ich jest po 4. Partye rozstawiają się w ten sposób, że 2 staje blizko lewej granicy — a 2 nieco od środka.

4. Cel gry. Zadaniem partyi każdej jest w ten sposób odbić piłkę, którą partya przeciwna podbiła ponad sznur — aby poleciała napowrót ponad sznur na pole przeciwne, i nie upadła poza granicę tylną ani boczną.

a) Przepisy dla początkujących:

5. Los rozstrzyga, która partya rozpoczyna grę, natomiast druga partya ma prawo wyboru pola.

6. »Zadawanie piłki« wykonywa się w ten sposób, że piłkę lewą ręką podrzucamy do wysokości głowy, prawą zaś pięścią lub przedramieniem podbijamy ją w górę ponad sznur, ku partyi przeciwnej.

7. »Zadawanie« musi być prawidłowe. »Zadawać« może pierwszy lepszy, albo z miejsca, które mu przeznaczono, albo ze środka pola, bliżej sznuru.

8. Prawidłowo zadaną piłkę odbija partya przeciwna pięścią lub przedramieniem z pierwszego kozła lub z lotu napowrót ponad sznur. Nie wolno odbijać dłonią lub dwoma pięściami. (Odbijanie z lotu jest trudniejsze, niż z kozła).

9. Jeśli odbijający uważa, że piłki nie odbije jednem uderzeniem ponad sznur, wolno mu »piąstkować«, to znaczy piłkę podbijać z podskoku lekko w górę, zaczekać, aż skozłuje i znowu podbić lekko w górę, zaczekać, aż skozłuje, znów podbić i t. d., przy czem postępuje naprzód ku partyi przeciwnej, aż, gdy zmiarkuje,

że odbicie będzie pewne, podbija ją ponad sznur. Przy »pięstkowaniu« nie wolno uderzać piłki z góry.

10. Jeżeli piłka dwa razy skozłuje, czy to przed odbiciem prostem, czy przy »pięstkowaniu« wtedy piłka «śpi«, t. zn., że partya odnośna zrobiła błąd, musi więc piłkę »zadać«.

11. Jeżeli piłka pójdzie przy odbiciu pod sznur, lub dotknie go — wtedy także »śpi« i odrzuca się piłkę do ponownego »zadawania«.

12. Jeżeli piłka w czasie gry upadnie poza granice prostokąta — natenczas również »śpi«, a partya, która piłkę tak podbiła lub odbiła, że przekroczyła granicę, musi na nowo »zadawać«.

13. Jeżeli piłka upadnie w granicach prostokąta, lub na samą linię graniczną i skozłuje na zewnątrz granicy — wolno graczowi z kozła tego ją odbić.

14. Jeżeli piłka za słabo odbita, tedy może ją partya w locie przy spadaniu jeszcze raz podbić — ale nigdy z kozła.

15. Stosownie do umowy obu partyi, można ostatnie odbicie wykonać bez »pięstkowania« z kozła lub z lotu. — Po przegraniu jednej tury zmieniają partye pola. Partya, która wygrała, zaczyna nową turę.

b) Przepisy dla wprawniejszych graczów:

16. Wprawniejsi gracze »pięstkują« piłkę tylko jeden raz, poczem bezpośrednio podbijają ku przeciwnikom — albo, jeśli »pięstkować« wypada więcej razy, pięstkuje pierwszy gracz jeden raz i pozostawia piłkę następnemu, ten pięstkuje również jeden raz i pozostawia ją pierwszemu — ten pięstkuje jeden raz lub podbija ponad sznur.

c) Dla wytwornych graczów:

17. Wytworni gracze odbijają piłkę tylko z lotu i nigdy nie pięstkują. Ażeby uniknąć złośliwego »zadawania« lub »odbijania«, ustawiają do takiej gry sznur na 3 *m* nad ziemią.

Liczenie punktów. Każde dobre odbicie piłki liczy się jako jeden punkt dobry. Partya, która prędzej zdobędzie 20 punktów, wygrywa, i wtedy następuje zmiana pól. — Ostateczna wygrana może sięgać dowolnej liczby punktów, zależy to od umowy obu partyi. Liczyć należy głośno i na piśmie — każda partya dla siebie.

Początkujący gracze i wprawniejsi liczą odbicia z lotu podwójnie.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.